

## Peran Berolahraga Dalam Menciptakan Kesehatan

Teguh Aljanu<sup>1</sup>, Pudia M Indika<sup>2</sup>, Anggun Permata Sari<sup>3</sup>, Randi Kurniawan<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

\* e-mail: [TeguhAljanu0401@gmail.com](mailto:TeguhAljanu0401@gmail.com)

### Abstract

*Tujuan utama yang ingin dicapai dengan berolahraga adalah menciptakan kesehatan. Tujuan penulisan artikel ini yakni guna mengetahui peranan berolahraga dalam menciptakan kesehatan. Metode penulisan artikel ini yakni menggunakan penelitian kualitatif, menggunakan desain penelitian (library study) atau menggunakan tinjauan pustaka mengenai peranan berolahraga dalam menciptakan kesehatan. Data dikumpulkan melalui tinjauan literatur dan temuan penelitian terkait.*

**Keywords:** *Berolahraga, Kesehatan*



Licensees may copy, distribute, display and perform the work and make derivative works and remixes based on it only if they give the author or licensor the credits ([attribution](#)) in the manner specified by these. Licensees may copy, distribute, display, and perform the work and make derivative works and remixes based on it only for [non-commercial](#) purposes.

## PENDAHULUAN

Makna olahraga menurut ensiklopedia Indonesia yakni gerak badan yang dilakukan seseorang ataupun lebih dalam suatu kelompok. Dalam Webster's New Collegiate Dictionary (1980), artinya berolahraga untuk kesenangan, terlibat dalam aktivitas tertentu seperti berburu atau olahraga kompetitif (olahraga di AS). Menurut Toto Mucholik, olahraga adalah suatu cara sistematis yang berupa permainan, perlombaan, kompetisi, dan lain-lain, yang dapat mendorong perkembangan dan pengembangan kekuatan fisik dan mental seseorang, atau anggota masyarakat. Meraih prestasi yang tinggi dalam mewujudkan kualitas manusia Indonesia yang berdasarkan Pancasila. Dari pendapat tersebut bisa disimpulkan olahraga yakni suatu cara yang sistematis, suatu program yang terorganisir untuk mencapai kesejahteraan jasmani, rohani, serta sosial, yang meliputi berbagai kegiatan permainan, perlombaan dan perlombaan. Oleh karenanya olahraga merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam kehidupan seseorang dikarenakan mempunyai banyak manfaat bagi tubuh manusia.

Olahraga dapat diartikan dalam arti luas mencakup kegiatan, semua kegiatan yang bertujuan untuk mendorong, menstimulasi, mengembangkan dan mengembangkan kekuatan fisik dan mental setiap orang (Departemen Olah Raga, 1964, hal. 61). Olahraga dalam arti sempit adalah latihan jasmani guna menguatkan tubuh serta menjaganya tetap sehat. Olahraga yang disebutkan dalam uraian ini merupakan latihan fisik yang bisa dilakukan setiap saat tanpa membutuhkan peralatan yang mahal. Contohnya termasuk jalan cepat, lari, jogging, bersepeda, serta berolahraga.

Olah raga yang sehat meningkatkan energi tubuh (sehat saat beraktivitas), artinya juga meningkatkan kesehatan (sehat saat duduk), namun tidak sebaliknya. Kalau suka olah raga bisa

mencegah penyakit dan meningkatkan kualitas hidup, tapi kalau tidak olah raga akan menimbulkan penyakit, jadi kalau tidak olah raga sama menelantarkan diri.

Kesehatan yakni suatu hal yang tidak bisa dipisahkan pada kehidupan manusia. Karena kesehatan merupakan syarat terpenting untuk melakukan pekerjaan apapun. Tanpa kesehatan, masyarakat akan menderita serta kondisi fisiknya akan menurun. Kesehatan yakni keadaan keseimbangan dinamis yang dipengaruhi genetika, lingkungan, serta pola gaya hidup sehari-hari, termasuk makanan, minuman, seks, olah raga, istirahat, dan olah raga. Empat hal terpenting yang harus diperhatikan dalam hal kesehatan adalah 1) makan sehat, 2) banyak minum air putih, 3) tidur yang cukup, serta 4) tetap aktif. Karena pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan, pendidikan serta teknologi, gaya hidup dan gaya hidup masyarakat telah berubah secara drastis. Hal ini berdampak pada kesehatan, aktivitas olah raga serta berbagai penyakit seperti jantung, diabetes, kolesterol, hipertensi, serta lain-lain.

Banyak orang saat ini hidup dalam keadaan yang buruk. Hal ini terutama terjadi karena pola makan, tidur, dan olahraga yang buruk. Boleh saja makan tanpa memperhatikan apa yang penting untuk dimakan, namun makanlah lebih sedikit karena ingin menurunkan berat badan atau berat badan akan cepat bertambah. Sangat penting untuk menjaga pola makan agar dapat disesuaikan dengan kebutuhan tubuh. Selain menjaga pola makan, hal penting lainnya yakni berolahraga.

Olahraga yakni gerakan fisik yang melibatkan seluruh tubuh. Olahraga merangsang otot serta bagian tubuh lainnya guna membantu Anda bergerak. Otot diperkuat, darah dan oksigen mengalir lebih baik ke dalam tubuh dan tubuh bekerja dengan sangat baik. Otak akan bekerja lebih baik karena tubuh menjadi segar dan pusat saraf bekerja lebih baik. Selain itu, manfaat olahraga lainnya antara lain memperkuat struktur tulang, menjaga kesehatan organ tubuh, terutama jantung, dan menurunkan tingkat stres.

Terdapat beberapa hal yang perlu dipahami peranan berolahraga dalam menciptakan kesehatan, sedikit yang diketahui tentang peran olahraga dalam meningkatkan kesehatan. Manfaat dari penelitian ini adalah pembaca diharapkan mendapatkan pembelajaran atau perdebatan tentang peranan berolahraga dalam menciptakan kesehatan.

## **METODE**

Metode yang dipergunakan penelitian ini yakni penelitian kualitatif dengan penelitian (library study), yaitu tinjauan literatur mengenai peranan berolahraga dalam menciptakan kesehatan. Dalam hal ini, peneliti mengumpulkan informasi dari hasil penelitian di beberapa perpustakaan, termasuk peranan berolahraga dalam menciptakan kesehatan, serta berbagai website dan artikel lain yang terkait penelitian ini.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kajian di balik penulisan artikel ilmiah ini melibatkan analisis dan penarikan kesimpulan setelah meninjau jurnal, buku teks, dan bahan referensi lainnya yang relevan. Hasil penelitian mengenai peranan berolahraga dalam menciptakan kesehatan dapat dijelaskan sebagai berikut.

Hasil penelitian Dennis Dwi Kurniawan (2017) yang berjudul “Dimensi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Membudayakan Perilaku Hidup Sehat” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa guru pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam mendorong semangat dan kenikmatan aktivitas jasmani siswa. Guru hendaknya melakukan upaya untuk mengenalkan siswa pada aktivitas fisik. Anak selalu bisa berkembang. Begitu pula dengan pengetahuan dasar kesehatan, seperti melakukan aktivitas sehari-hari yang sederhana seperti mencuci tangan sebelum makan, kini agak hilang karena sekolah tidak memiliki budaya keunggulan dalam model kesehatan yang unik ini.

Selanjutnya buku yang ditulis oleh Cerika Rismayanthi (2018) yang berjudul “Olahraga Kesehatan”. Buku ini membahas topik-topik seperti konsep kesehatan olahraga, hubungan antara kesehatan dan aktivitas fisik, respon tubuh dan adaptasi terhadap aktivitas fisik, serta perancangan

dan evaluasi program: pelatihan tentang berbagai topik kesehatan, doping dan penggunaan narkoba, pelatihan intensif, olahraga dan aktivitas fisik, dll. Banyak argumen yang dikemukakan. Lingkungan, gender, olah raga, bahkan olah raga wanita. Program dan penilaian olah raga atau olah raga untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan/kebugaran pada berbagai usia (anak-anak, remaja, dewasa), termasuk respon fisik dan adaptasi terhadap olah raga, doping dan penyalahgunaan zat.

Selanjutnya hasil penelitian Bessy Sitorus Pane (2015), yang berjudul “Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan dan olahraga adalah dua aspek penting dalam kehidupan manusia. Jika ingin tetap sehat, olahraga merupakan salah satu cara guna tetap sehat. Beberapa manfaat olahraga antara lain meningkatnya daya tahan tubuh, fungsi otak yang lebih baik, menghilangkan stres, dan menurunkan kolesterol. Aktivitas sederhana yang bisa dipilih agar tetap bugar antara lain jalan cepat, jogging, berenang, dan bersepeda.

Berikutnya hasil penelitian M Ikhsan Fathurrahman (2020) yang berjudul “Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan Dimasyarakat Kabupaten Lebak” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan dan aktivitas fisik berjalan beriringan dalam meningkatkan produktivitas manusia. Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, sebaiknya berolahraga minimal tiga kali seminggu. Manfaat olahraga antara lain meningkatkan daya tahan tubuh, fungsi otak yang lebih baik, menghilangkan stres, dan menurunkan kolesterol.

Selanjutnya hasil penelitian Firman Eko Santoso (2017) yang berjudul “Peranan Latihan Olahraga Terhadap Perkembangan Otak (Brain) Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Olahraga ringan atau latihan atletik secara teratur memiliki efek positif pada kesehatan otot serta kesehatan energi. Selain itu, secara psikologis latihan olahraga mempengaruhi kesehatan mental. Kesehatan otot yang baik dan tingkat energi seseorang akan berdampak positif pada kehidupannya. Karena meningkatnya aliran darah ke seluruh tubuh, termasuk suplai darah ke otak.

Berdasarkan literatur diatas, maka dapat dikatakan bahwasannya peranan berolahraga dalam menciptakan kesehatan yaitu olahraga bermanfaat bagi kesehatan tubuh seperti, 1.) Meningkatkan ketahanan fisik, 2.) Meningkatkan fungsi otak, 3.) Mengurangi stres.

Kesehatan merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia. Olahraga membantu tetap sehat. Palsanya, olahraga terbukti dapat menjaga kesehatan tubuh. Dan manfaat olah raga bagi kesehatan jasmani juga tertuang dalam Undang-undang Nomor 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan (Olahraga Kesehatan bertujuan guna memelihara serta meningkatkan kesehatan) aktivitas jasmani memperlancar peredaran darah, bermanfaat bagi kesehatan jantung dan meningkatkan konsentrasi. Olahraga baik untuk mencegah osteoporosis karena meningkatkan kepadatan tulang. Olahraga sangat penting untuk membangun tubuh yang sehat serta kuat. Olah raga sebaiknya selalu dilakukan dalam jangka waktu tertentu dan juga tidak perlu terlalu membebani tubuh. Olah raga juga bisa dilakukan melalui berbagai gerakan sederhana, mudah dan menyenangkan.

Saat ini, karena mesin melakukan sebagian besar pekerjaan, masalah kesehatan seseorang meningkat sebab kurangnya olahraga serta aktivitas fisik, dan individu melakukan lebih banyak hal. Saat ini, melalui acara olahraga, banyak orang yang terlibat dalam kegiatan olahraga ataupun menonton pertandingan olahraga. Secara umum, olahraga membantu menjaga kesehatan fisik serta mental seseorang, serta sumber kesenangan serta hiburan. Dari sinilah aktivitas fisik atau olah raga dapat menghasilkan berbagai manfaat bagi tubuh kita (Suleyman Yildiz, 2012).

Sederhananya, siapa pun bisa berolahraga, kapan pun, di mana pun, tanpa membedakan jenis kelamin, suku, ras, dan lain-lain. Toho Cholik Mutohir (2007) berpendapat bahwa hakikat olahraga adalah cerminan kehidupan manusia. Olahraga mencerminkan aspirasi serta nilai-nilai dominan masyarakat, yang tercermin dalam kebutuhan pemenuhan diri melalui olahraga. Kita sering mendengar salah satu kelebihan negara terletak pada olahraganya. Kami berharap olahraga Indonesia bisa dijadikan sebagai sarana guna mendorong gerakan sosial demi terciptanya insan-insan terbaik yang mampu mewujudkan tubuh, pikiran, jiwa, masyarakat, dan manusia seutuhnya. Menurut Giriwijoyo (2005), olahraga yakni serangkaian aktivitas fisik sehari-hari dan terencana

yang dilakukan seseorang guna peningkatan kinerjanya. Menurut Kusmaedi (2002) kata olah raga berasal dari: “1.) Disport, yaitu bergerak dari satu tempat ke tempat lain, 2.) Field Sport, kegiatan yang dilakukan oleh para bangsawan yang terdiri dari kegiatan menembak dan berburu 3.) Desporter, membuang lelah, 4.) Sport, pemuasan atau hobi dan 5.) Olahraga, latihan gerak badan untuk menguatkan badan, seperti berenang, main bola, agar tumbuh menjadi sehat.”

Berdasarkan penjelasan para ahli tersebut bisa disimpulkan olahraga adalah suatu kegiatan jasmani yang melibatkan unsur-unsur permainan dan mengikuti perjuangan antara diri sendiri dengan orang lain dalam kaitannya dengan interaksi dengan alam ataupun benda alam, yang terbuka bagi semua orang.

Kesehatan yakni kebutuhan dasar dalam segala aktivitas kehidupan, dan kesehatan harus dijaga serta ditingkatkan setiap saat. Menjaga kesehatan artinya berolahraga serta menjaga gaya hidup sehat. Slogan “Kesehatan adalah kekayaan terbesar” memang benar adanya. Banyak orang yang tidak memperhatikan kesehatannya dan tidak memperhatikan prioritasnya. Tidak mengetahui cara yang tepat untuk tetap sehat menjadi salah satu alasannya. Kehidupan sekolah terlalu berat dengan pekerjaan rumah, dan berdiam diri di rumah tidak menekankan pentingnya pola hidup sehat, sehingga dapat berdampak buruk pada kesehatan. Kemajuan teknologi dapat memberikan dampak negatif jika kita tidak menyeimbangkan dan menyadari pentingnya hidup sehat, anak memiliki waktu luang untuk fokus pada kemajuan teknologi dan latihan fisik. Hal ini membuat anak menjadi kurang aktif.

Oleh karena itu, kesehatan dan olahraga sangat erat kaitannya dengan peningkatan produktivitas manusia. Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, sebaiknya berolahraga minimal tiga kali seminggu. Manfaat olahraga antara lain meningkatnya daya tahan tubuh, fungsi otak yang lebih baik, menghilangkan stres, dan menurunkan kolesterol.

## KESIMPULAN

Dari pengertian tersebut bisa penulis simpulkan olahraga yakni kebutuhan yang sangat penting dikarenakan tidak lepas dari kebutuhan pokok dalam aktivitas motorik sehari-hari. Kesehatan dan olahraga berjalan beriringan untuk meningkatkan produktivitas manusia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bessy Sitorus Pane. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *JURNAL Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol. 21 Nomor 79
- Cerika Rismayanthi. (2018). *Olahraga Kesehatan*, Cetakan I, 2018. Mentari Jaya.
- Dennis Dwi Kurniawan. (2017). *Dimensi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Membudayakan Perilaku Hidup Sehat*. Prosiding Seminar Nasional Profesionalisme Tenaga Profesi PJOK.
- Direktorat Keolahragaan. (1987). *Petunjuk Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani 88 Seri I dan II*, Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga : Jakarta.
- Eko Kuswandono. (2019). Hubungan Perilaku Olahraga Terhadap Hipertensi Pada Lansia Dipuskesmas Sidomulyo Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*. Vol. 1 No.4
- Firman Eko Santoso. (2017). *Peranan Latihan Olahraga Terhadap Perkembangan Otak (Brain) Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Prosiding Seminar Nasional Profesionalisme Tenaga Profesi PJOK.

- Giriwijoyo, Santoso Y. S. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit Institut Teknologi Bandung
- Kusmaedi, Nurlan. (2002). *Olahraga Rekreasi Dan Olahraga Tradisional*. Bandung: FPOK UPI.
- M Ikhsan Fathurrahman. (2020). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan Dimasyarakat Kabupaten Lebak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*. Volume 1 (2)
- Suleyman, Yildiz. (2012). *Instruments for measuring service quality in sport and physical activity services*. Coll. Antropol. 36 2: 689–696.
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum (2007) *Sport Development Indeks*. Jakarta, PT. Indeks.
- Undang-Undang Nomor 23 tahun 1992, *Tentang Kesehatan*, Penerbit Ariloka, Surabaya : 2000